

УДК 796.011.3-057.87

Назар Бугайчук

Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі реформування освіти України головне завдання – покращення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Водночас нині гостро постає проблема формування здоров'я молодого покоління нації.

У країнах Європи дуже популярний і широко пропагандується здоровий спосіб життя. Щодо України ця ситуація значно гірша. У сучасних умовах життя зростає захворюваність школярів і студентів. Ще однією підставою для зміни реального стану фізичного виховання молодого покоління є низький рівень мотивації до ведення здорового способу життя, а також низький рівень фізичної підготовленості.

Знецінення престижу здоров'я, фізичної культури й спорту; неефективність підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів; недостатнє приділення уваги соціальній, оздоровчій і виховній ролі фізичної культури в навчальних закладах; залишковий принцип їх фінансування – усе це вимагає кардинальних змін в організації фізичного виховання у ВНЗ. Тому доцільним є вивчення сучасних підходів до оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. За останні роки в спеціальній науковій літературі часто трапляються публікації, у яких акцентовано увагу на недостатній ефективності занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Вітчизняні вчені (Т. Ю. Круцевич, 2015; С. М. Канішевський, 2011; М. Д. Зубалій, 2010) стверджують, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

У працях науковців (В. А. Друзь, 2011; І. Д. Глазирін, 2011; Ж. А. Козіпа, 2010; Н. В. Бурень, 2009) описано специфіку студентського навчання, яке характеризується великим обсягом інтелектуальної праці й несе в собі обмеження необхідної рухової активності та, як наслідок, спричиняє відхилення в стані здоров'я студентів.

На зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно відображається на їхньому фізичному стані, у своїх дослідженнях указують (Ю. М. Фурман, 2013; О. Ю. Фанигіна, 2011; Н. Я. Бондарчук, 2010).

На необхідності пошуку ефективних способів оновлення змісту, форм і методів навчально-виховного процесу для відповідності вищої освіти європейським стандартам наголошує низка вчених (О. Д. Дубогай, 2011; Т. Є. Бойченко, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2014; Н. В. Москаленко, 2014).

Значна кількість досліджень із проблеми організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку сучасних засобів, нових технологій, які зможуть підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами, будуть націлені на формування в них високої культури здоров'я, розвитку фізичних якостей. Фізичне виховання повинне формувати в молодого покоління загальнолюдські цінності здоров'я.

Завдання роботи – узагальнити дані науково-методичної літератури та практичні напрацювання фахівців щодо особливостей організації фізичного виховання студентів ВНЗ на сучасному етапі; визначити способи оптимізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За останні роки в Україні склалася жаклива ситуація зі здоров'ям більшості громадян. Погіршилися здоров'я й фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді. Криза в сучасній системі фізичного виховання суперечить сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини та ставить під сумнів формування здорової нації в майбутньому.

В. В. Самбур указує, що в Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту («це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури й спорту в Україні на період до 2016 р. з урахуванням стратегії розвитку держави та світового

досвіду») зазначається: «в основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей». У кінці цього державного документа зазначено очікувані результати цієї концепції: «Реалізація доктрини надасть змогу забезпечити перехід до нової, гуманістичної моделі розвитку фізичної культури й спорту, у центрі уваги якої – інтереси, потреби та мотиви конкретної людини, що сприятиме соціальній активності громадян» [9, 42–43].

Рівень фізичної культури молоді визначається, передусім, спеціальною освіченістю в цій галузі, усвідомленою потребою у використанні фізичних вправ та інших видів рухової активності з метою зміцнення здоров'я і усебічного самовдосконалення. Усе це безпосередньо притаманне сфері фізичної культури, яка на попередньому історичному етапі формувалася державою з позиції прагматичних установок на вдосконалення психобіологічної природи індивіда та «підпорядковувалася» розв'язанню завдань суто державної системи виховання. Така трансформація феномену культури в «педагогічний елемент» виховання знайшла своє втілення, у тому числі й в особливостях розвитку фізичної культури як соціального явища, яка розвивалася в парадигмі «не фізична культура для людини, а людина для фізичної культури» [2].

Т. Ю. Круцевич зазначає, що *фізичне виховання* – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому й культурному житті [7, 10].

Л. П. Матвеев, розглядаючи фізичне виховання в якості одного з видів виховання, визначає його як «освітньо-виховний процес, який характеризується всіма властивими педагогічному процесу загальними ознаками (провідна роль педагога-спеціаліста, спрямованість діяльності вихователя й вихованців на реалізацію завдань виховно-освітнього характеру, побудова системи занять відповідно до дидактичних та інших загальнопедагогічних принципів і т. ін.)» [8, 7]. Тому основними категоріями фізичного виховання як педагогічного процесу є виховання, освіта, навчання, розвиток.

О. А. Іванько говорить про мету *фізичного виховання*, яка полягає в оздоровленні, вихованні й освіченості студентської молоді. Оздоровче завдання полягає в гармонійному розвитку форм і функцій організму, спрямованому на зміцнення здоров'я, підвищення стійкої опірності до захворювань організму та його загартування. Виховне завдання полягає в розвитку рухових якостей людини (сила, швидкість, витривалість й ін.), а також вольових якостей, в умінні протистояти стомленню. Освітнє завдання полягає у формуванні життєво важливих рухових умінь, навичок і знань [6, с. 139].

В. К. Бальсевич виділяє такі організаційно-методичні принципи, на яких ґрунтується інноваційна освітня технологія реалізації здоров'яформувальної спрямованості модернізованого фізичного виховання: принцип гармонійного розвитку особистості, котра навчається; принцип конверсії; принцип активного здоров'яформування; принцип накопичення потенціалу соціальної активності й толерантності; принцип свободи вибору; принцип функціональної інтеграції управлінських структур [1, 4].

Для фізичного виховання студентів України, на думку А. Домашенко, Р. Раєвського й С. Канішевського, характерні:

– відсутність конкретного соціального замовлення виробництва та роботодавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок, – нерозуміння з боку керівництва вищого навчального закладу та студентів доцільності фізичного виховання, неефективність керування цим процесом;

– недостатня гуманістична й професійна спрямованість процесу фізичного виховання;

– неефективна теоретична та методична підготовка студентів із питань особистої фізичної культури;

– обмежений арсенал практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій;

– низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів програми фізичного виховання;

– неадекватність форм організації процесу фізичного виховання сучасному менталітету й мотиваційній зрілості студентів;

– відсутність належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);

– недостатня мотивація студентів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення;

– відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому й віддаленому майбутньому в країні в цілому [4, 18].

Як стверджує В. А. Сутула, головне досягнення сучасної теорії фізичного виховання полягає в чіткому формулюванні положення про те, що сучасна система фізичного виховання повинна ґрунтуватися на основі єдності фізичного, інтелектуального та морального виховання [10, с. 47].

Лише окремі сучасні науковці галузі роблять спробу описати й проаналізувати особливості організації системи фізичного виховання та спорту в Україні (В. М. Платонов, В. В. Кулик, М. С. Герцик, М. В. Дутчак, М. О. Олійник).

На думку М. В. Дутчака, на сучасному етапі первинну базу системи фізичного виховання повинні складати спортивні клуби (комерційні й громадські); служби здорового способу життя та виробничої фізичної підготовки на підприємствах, установах й організаціях усіх форм власності; центри оздоровлення, фізичної рекреації та реабілітації сімейного типу; волонтерські служби; самостійні заняття. Запропонований підхід відповідає прогресивному у світі територіальному принципу розвитку фізичного виховання й повинен замінити успадкований від колишнього Радянського Союзу та домінуючий у нас донині відомчий принцип [5, 20].

Як зазначає О. Г. Гладощук, засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, розв'язуючи основні завдання процесу фізичного виховання у ВНЗ [3].

Серед нереалізованих можливостей традиційних і нетрадиційних *методів фізичного виховання*, реалізація яких украї необхідна сучасному суспільству, В. П. Чаплигін відзначає:

- зрушення пріоритетів формування культури життєдіяльності людини в бік її природонаступності, тобто співвідношення змісту фізичної активності з природними закономірностями вікового розвитку рухової функції;

- максимальне наближення змісту та форм реалізації рухової активності до індивідуально прийнятних для кожної людини;

- обґрунтування методів підвищення інформаційної наповненості рухової діяльності та вплив природних факторів як умови реалізації оздоровчих ефектів;

- використання інноваційних педагогічних технологій, що формують здоров'я [11, 58].

Для підвищення ефективності фізичного виховання студентів у теперішній час і в майбутньому обов'язковими умовами є:

- достатнє висококваліфіковане кадрове забезпечення;

- інформаційне й науково-методичне забезпечення навчального процесу, посилене сучасними інформаційно-комунікативними технологіями;

- достатнє фінансове забезпечення;

- тісний зв'язок із системою підготовки фахівців у цілому, шкільною та позашкільною фізичною культурою, валеологією, фізичною рекреацією, профілактичною медициною, фізіологією й психологією, безпекою життєдіяльності, екологією.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури можна відзначити низьку ефективність традиційних методів фізичного виховання, які не відповідають сучасним умовам життя. На нашу думку, для оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів варто акцентувати увагу на професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Саме впровадження новітніх оздоровчих технологій в освітній процес вищої школи дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідити роль оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів вищих навчальних закладів у формуванні культури здоров'я та підвищення фізичної й розумової працездатності.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : [материалы к разработкам национального проекта оздоровления подраст. поколения России в период 2006–2026 гг.] / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
2. Василюк В. М. Педагогічні і соціальні пріоритети вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді / В. М. Василюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – №5 – С.13–17.

3. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Г. Гладощук. – К., 2008. – 20 с.
4. Домашенко А. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України / А. Домашенко, Р. Раєвський, С. Канішевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 16. – С. 16–23.
5. Дутчак М. В. Мода на здоров'я вічна / М. В. Дутчак // Урядовий кур'єр. – 2 черв. 2007 р. – № 96. – С. 10.
6. Іванько О. А. Фізична культура і спорт як соціальна сфера діяльності людини / О. А. Іванько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 18. – С. 138–143.
7. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. – Ч. 1 / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 423 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методический аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – С. 7–8.
9. Самбур В. В. Нормативні документи з фізичної культури і спорту в контексті проблем гуманізації суспільства / В. В. Самбур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 15. – С. 38–44.
10. Сутула В. А. Предпосылки физкультурологии / В. А. Сутула // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2000. – № 1. – С. 45–50.
11. Чаплигін В. П. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій / В. П. Чаплигін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 20. – С. 53–59.

Анотації

У статті розкрито проблеми сучасного фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Узагальнено дані науково-методичної літератури з досліджуваного питання, зроблено акцент на доцільності впровадження новітніх технологій в освітній процес. Указано на необхідності перебудови та вдосконалення системи фізичного виховання молоді відповідно до соціальних вимог. Формування здорової нації в майбутньому залежить від відповідності фізичного виховання сучасним вимогам, описано способи оптимізації фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, оптимізація, вищі навчальні заклади.

Назар Бугайчук. Пути оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений.

В статье раскрыты проблемы физического воспитания студентов высших учебных заведений. Обобщены данные научно-методической литературы по исследуемому вопросу, отмечено целесообразность внедрения новейших технологий в образовательный процесс. Указано на необходимость перестройки и совершенствования системы физического воспитания молодежи в соответствии с уровнем социальных требований. Формирование здоровой нации в будущем зависит от соответствия физического воспитания современным требованиям, описаны пути оптимизации физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, оптимизация, высшие учебные заведения.

Nazar Buhaychuk. Ways of Optimization of Physical Education of Students of Higher Educational Establishments at the Modern Stage. *The article deals with the problems of modern physical education of students of higher educational establishments. It is generalized the data of scientific-methodological literature on the studied question. It is emphasized the expedience of implementation of modern technologies into the educational process. It is noted the necessity of rebuilding and improvement of physical education system of young people according to the level of social demands. It is noted that the formation of a healthy nation in the future depends on physical education according to modern requirements. It is described the ways of optimization of physical education of students.*

Key words: physical education, students, optimization, higher educational establishment.